

L'ELOGE DE
L'APESANTEUR
VALLEE DE LA DORDOGNE



DOSSIER DE PRESSE

PRINTEMPS 2026

4 niveaux de déconnexion

POUR PERDRE LE NORD

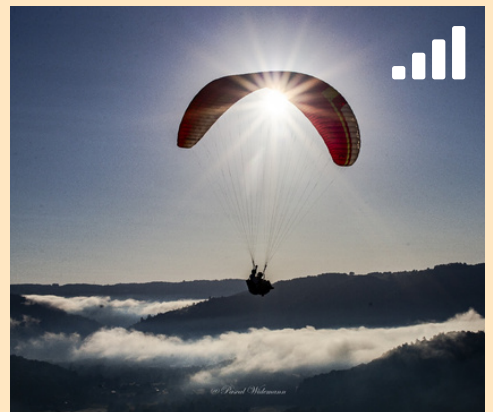
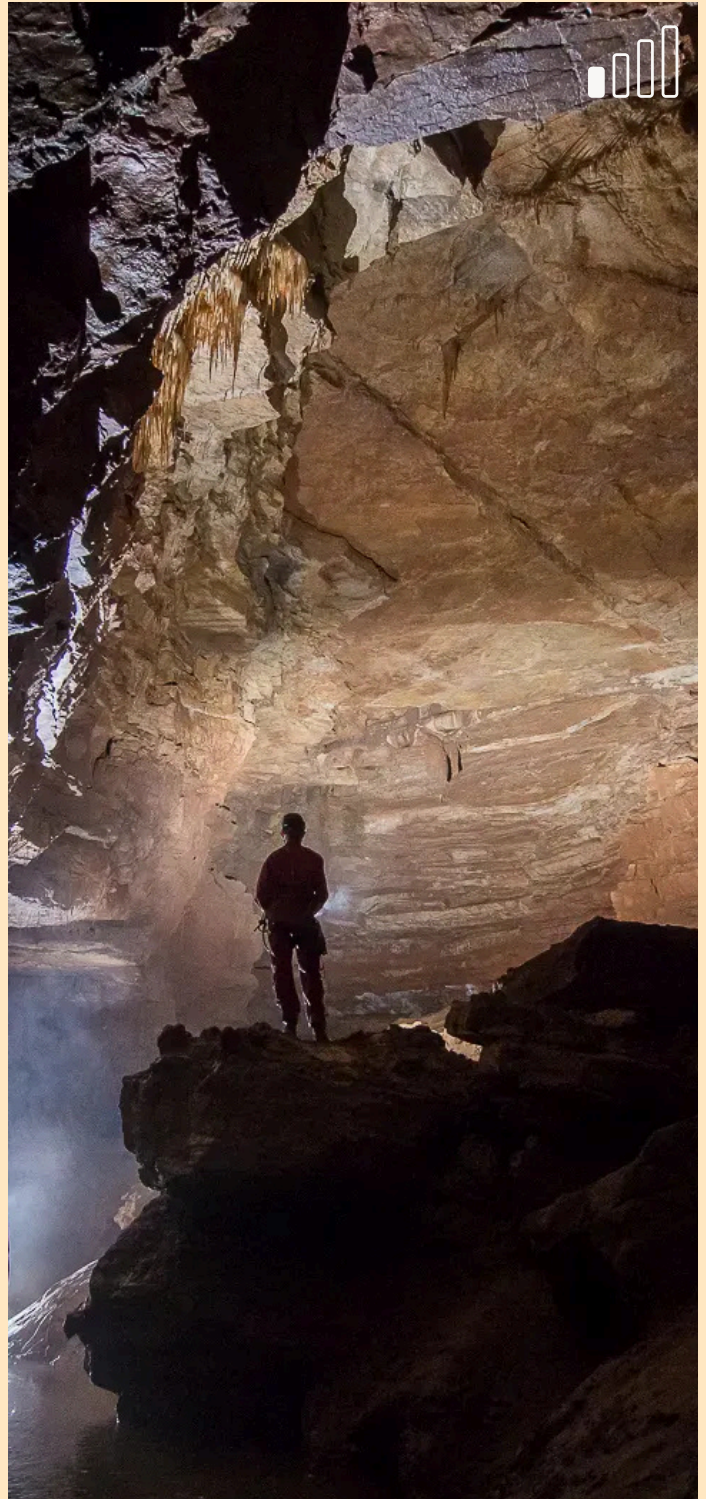
(et retrouver le Sud)

On sort de l'hiver comme d'une apnée, avec ce besoin vital de **se délester de la pesanteur accumulée**. En Vallée de la Dordogne, le relief n'est pas un obstacle mais **une invitation à la volte-face**.

Entre falaises silencieuses et rivière émeraude, nous avons imaginé **une ascension sensorielle en quatre paliers pour défier la gravité**.

Ce n'est pas une liste d'activités, c'est **un itinéraire pour quitter terre et s'autoriser enfin à flotter**.

Ce printemps, faites l'expérience de l'apesanteur.





NIVEAU -1

L'introspection minérale



SOUS LE CAUSSE, le temps s'arrête...

Avec Éric, la spéléologie devient **un voyage intérieur**. Dans les galeries secrètes du Causse de Gramat, on quitte le monde des hommes pour celui de la roche.

Ici, la **déconnexion est immédiate** : on progresse à son rythme, entre les parois sculptées par les millénaires, loin de toute agitation. C'est une immersion brute où le corps s'adapte à la pierre et où **l'esprit finit par se caler sur le rythme lent de la terre**.



L'expérience absolue

C'est cet instant où l'on s'assoit, lampes éteintes. Dans le noir absolu, le silence devient une matière qui vous enveloppe. On ressort de là avec une sensation de légèreté rare, comme si la profondeur du Causse avait absorbé, une à une, toutes nos tensions...

2h ou 3h de prestation sous terre : 35€ et 45€
[terredecassesspeleopadirac](#)





CABANE DU TERRIER : SOUS LA FORÊT, LE REFUGE ORIGINEL

Ici, en Xaintrie, l'expérience n'est pas une simple nuitée, c'est **un véritable retour aux sources**. Dans cette **cabane semi-enterrée**, on quitte le tumulte de la ville pour celui du sous-bois. On s'endort protégé par les murs de bois cordé et de chaux, au cœur d'une **atmosphère rustique** et **chaleureuse**.

La pépîte

Le réveil bercé par le ruisseau en contrebas. On observe la forêt depuis son cocon, sans montre ni écran. On ressort de là avec une sensation de "poids en moins", comme si la sécurité du refuge avait absorbé nos tensions.



NIVEAU 0

La fluidité du corps



S'ABANDONNER au courant...

Oubliez la logistique, **place à l'itinérance pure**. Avec la famille Heurtevent, la randonnée au fil de l'eau devient un privilège : celui de **s'alléger de tout**. Vous partez pour deux jours entre Vayrac et Souillac avec une seule consigne : **caler votre pouls sur celui du fleuve**.

Sans bagage à transporter ni contrainte, on glisse entre les falaises de calcaire avec la sensation rare que **plus rien ne pèse**. Ici, on ne cherche pas la performance, on savoure **la liberté absolue de se laisser porter par le courant**.



L'expérience

On glisse au pied du château de la Treyne, on s'arrête à Creysse pour un verre en terrasse, et on finit la journée par une nuit en "glamping" au coin d'un brasero. Ici, la rivière n'est pas un parcours, c'est un sillage vers la déconnexion.

Forfait (canoë, transport bagages, emplacement) 85€ par personne
Option hébergement insolite 60€ à 80€ pour deux
canoe-kayak-dordogne.com



PRENEZ DE LA HAUTEUR en tombant de haut !

Dans les Gorges du Chal, **la déconnexion est radicale** et réservée aux aventuriers. Après une marche d'approche qui annonce la couleur, on s'élance dans un terrain de jeu vertical où **la gravité devient une alliée**.

Avec Maxence, on enchaîne rappels sous les cascades et toboggans vertigineux. C'est **une expérience brute**, faite de **sensations fortes** et de **dépassement de soi**, où chaque saut demande d'oublier ses appréhensions pour ne garder que l'**adrénaline pure**.



Le final spectaculaire

C'est l'instant où l'on saute depuis le pont pour rejoindre, en un plongeon, l'émeraude de la Dordogne. À la confluence du torrent et du fleuve, l'intensité s'efface devant la splendeur du décor. Un moment suspendu entre l'effort et la contemplation.

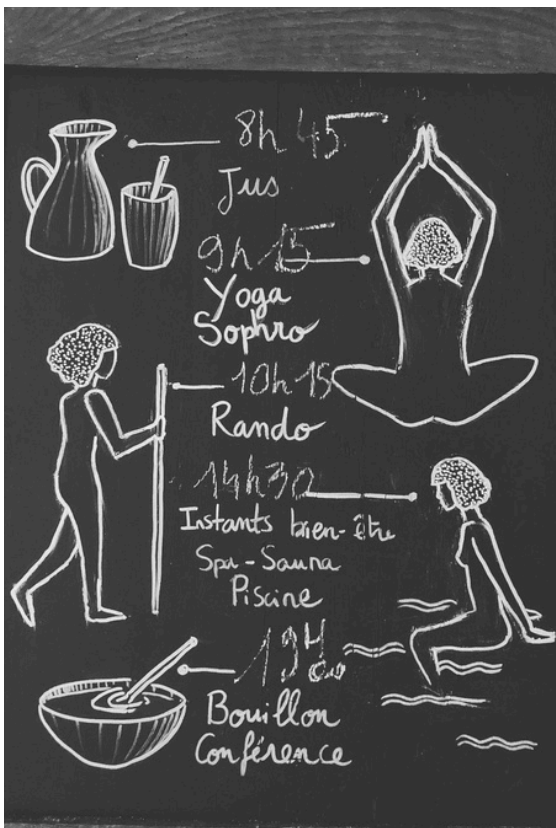
Durée environ 3h - Tarif : 55€
escapadenatureargentat.com



A photograph of a woman and a man meditating in a park. The woman, in the foreground, has grey hair and is wearing a grey t-shirt and dark green pants. She is sitting in a lotus position on a black mat, with her hands in a mudra. The man, behind her, is wearing a dark green t-shirt and light blue shorts, also in a lotus position. A small grey water bottle is on the grass to the left. The background shows a grassy field and trees.

NIVEAU 1

L'essence du bien-être



LE CORPS LEGER, l'esprit souverain

Au Clos du Chevalier, Pascale accompagne une **régénération totale par le jeûne** et le mouvement. Entre randonnées sur le Causse du Quercy, yoga, spa et sauna, tout est pensé pour le **lâcher-prise** au cœur de cette ancienne commanderie templière.

Ici, l'absence de nourriture devient **une libération qui déleste le corps** et révèle une **puissance intérieure insoupçonnée**. On ne vient pas seulement pour une détox, **on s'offre une ascension**.

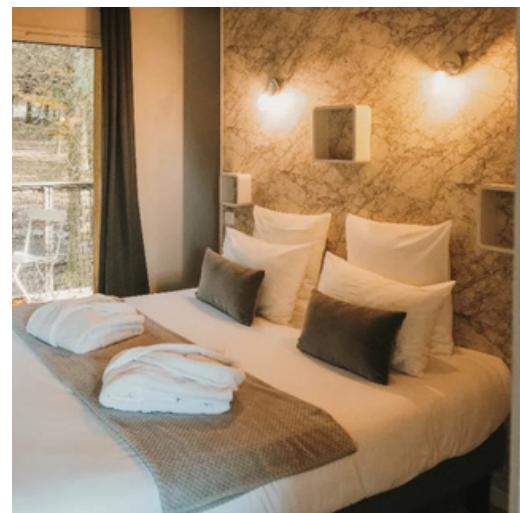


L'éveil sensoriel

C'est l'instant où la faim s'efface pour laisser place à une lucidité rare. Libéré de la pesanteur, on savoure la plénitude du vide et cette sensation unique de flotter, enfin, en accord avec soi-même.

De 695€ à 1325€ (cure de 4 à 6 jours)
jeune-leclosduchevalier.com





SPALAZEN : S'EFFACER DANS LE VERT

À Palazinges, **le luxe** se vit en **lisière de forêt**. Dans ces lodges haut de gamme, le silence n'est interrompu que par **le chant des oiseaux**... Ici, on vient chercher l'exclusivité du **calme**, entre l'odeur des résineux et la chaleur du sauna, pour une **déconnexion totale** loin de toute agitation.

La pépite

Face aux chênes, le spa privatif devient un rituel d'allègement. Entre la chaleur de l'eau et la pureté de l'air des bois, les tensions s'effacent pour laisser place à une sensation d'apesanteur. Flotter, enfin, au-dessus du quotidien.

Nuitée à partir de : 190€
spalazen-nature.com



BAIN FROID dans la Dordogne : le reset givré !

Oubliez les studios clos, place à l'immersion brute. Jade et Alexandre vous guident sur les berges de la Dordogne pour **une expérience de cryothérapie naturelle**. Ici, l'eau n'est pas un obstacle, c'est une alliée.

En s'immergeant dans le courant, on apprend à dompter le froid par le souffle pour **libérer une énergie insoupçonnée**. C'est une invitation à se dévêtir du superflu pour ne garder que l'essentiel : **la sensation d'être intensément vivant**.



L'effet peps

C'est la décharge d'adrénaline qui parcourt le corps dès les premières secondes. En ressortant, la peau pétille et une chaleur intérieure se diffuse instantanément. On quitte la rivière avec une pêche incroyable et l'esprit totalement débloqué..

35€ par personne (3 séances 100€)

nadabinduyoga.com



NIVEAU 2

L'élévation absolue



POUR UNE FOIS : soyez totalement largué !

Depuis les hauteurs de Martel, Gautier propose **une parenthèse de pure légèreté** dans le ciel du Quercy. Ici, pas de moteur, juste la finesse d'une voile qui se laisse **porter par les courants**. On court quelques pas et le sol se dérobe pour laisser place à **une évasion sereine** au-dessus des boucles de la Dordogne.

Plus qu'un baptême, le « Vol Oiseau » permet de prendre les commandes et d'apprivoiser ses premières sensations de pilotage. On cesse d'être simple spectateur pour devenir **l'artisan de son propre envol**.



Le grand angle

C'est cet instant où le silence s'installe et que l'on se sent enfin porté. Les pieds dans le vide, on survole la rivière avec la certitude grisante d'avoir trouvé son propre rythme, entre ciel et terre.





DOMOSTELLA : LA NUIT EN ORBITE

À Noailhac, la Maison des Étoiles propose de pousser l'expérience de l'apesanteur jusqu'au bout de la nuit. Dans la Domostella, **un dôme transparent** niché sur la colline, **la frontière entre votre lit et la Voie Lactée s'efface**. Ici, on ne dort pas, **on flotte parmi les constellations**.

La pépite

S'endormir sous la voûte céleste la plus pure de France et être réveillé par les premières lueurs sur le château de Turenne, émergeant parfois d'une mer de nuages.

Nuitée à partir de : 129€
lamaisondesetoiles.fr



LE SEUL BALCON avec vue sur le paradis

Prendre de la hauteur est l'unique moyen de saisir l'équilibre de Rocamadour. Dans une douceur irréelle, la montgolfière survole les sanctuaires millénaires et les toits de lauze qui dessinent un monde miniature.

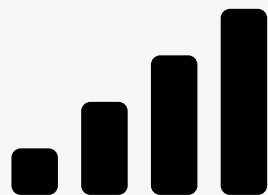
Suspendu face au canyon de l'Alzou, **on flotte littéralement** au-dessus de l'histoire. Ici, le silence n'est interrompu que par le souffle du brûleur : un privilège rare pour contempler la pierre sans la toucher. **Plus qu'un vol, c'est une leçon de perspective.**



L'instant de grâce

C'est ce moment où le brûleur s'éteint et que l'on plane, sans un bruit, au-dessus du vide du canyon. On perd alors toute notion de distance pour ne garder que la sensation de faire partie intégrante du paysage.

Durée de la prestation 3h - Tarif : 200€
rocamadour-montgolfieres.fr



*Alors, prêt à changer
d'altitude ?*

POUR ALLER PLUS LOIN (et pour de vrai)

THOMAS SAUZET

OT Vallée de la Dordogne

+33 7 56 25 00 35

t.sauzet@vallee-dordogne.com



LAURENT MURLI

Agence de presse aiRPur

+33 6 01 77 09 91

lmurli@agence-airpur.fr



l'étonnant voyage!

VALLÉE DE LA DORDOGNE

www.vallee-dordogne.com